

















## أسس التدريب الرياضي

د. وليم شحادة

المباريات المختلفة للوصول الى هذه القدرة يتوجب تنظيم الكثير من المباريات والاكشاك من التدريبات الخاصة. في الألعاب الرياضية المنصبة بالقوة وقوة السرعة مثل القفز، الرمي، الركض القصير، رفع الأثقال وغيرها يستطيع المدرب التقليل من حجم التدريبات قليلاً ليرفع حدة وشدة التدريب. هذا التقليل في الحجم لا يستطيع المدرب القيام به في ألعاب الطاولة بل يتوجب عليه ابقاؤه مع زيادة الحدة والشدة التدريسية.

القدرة على خوض المباريات تتأثر بالتدريبات الخاصة التي يتناولها الرياضي وبعدد المباريات التي يخوضها سنوياً والتي تختلف من لعبة إلى أخرى، ولكن هناك اتفاقاً عاماً بشأن حاجة الرياضي الى ٦ - ١٠ أسابيع من التحضير الرياضي للوصول الى افضل النتائج.

بعد خوض المباريات الرياضية الرئيسية والهامة يتوجب التخطيط من جديد لتدريبات رياضية عامة ومنشطة لكي يستطيع الرياضي الاستراحة بعد الشدّة من حدة وشدة التدريبات والمباريات بعدها يستطيع المدرب البد بالتدريبات الخاصة وتدريبات المباريات من جديد.

المرحلة الانتقالية تستهدف المرحلة الانتقالية الوصول الى الازاحة الجسدية والنفسية عند الرياضي ليستعد لخوض الموسم الرياضي القادم. هذه المرحلة لا تزيد مدتها عن ٤ أسابيع وتعتبر شرطاً أساسياً للتطور الرياضي. ان عدم تنفيذ هذه المرحلة تضع الفريق في الصعوبات لتأقلم الرياضي في المرحلة التحضيرية للموسم الرياضي القادم.

في هذه المرحلة تكثر التدريبات والتأثيرات العامة وعلى الرياضي محاولة الكثير من الألعاب الرياضية وخوض هذه الفترة بالراحة والنشاط والايجابية. هناك بعض الرياضيين الذين يتطورون بعض الحركات الفنية - التكنيكية، هذا يمكن ولكن بشرط أن لا يكون مقدار وجع ومدة وشدة التدريبات اقل من مرحلة المباريات كما يجب التخطيط لراحة الجسم التي تعتبر ضرورية.

ان عدم التدريب الشديد والقاسي في هذه المرحلة لا يعني بتأثيره أسلوب الحياة وأقصد هنا التغذية الصحية، الاعتماد على التيكوتين والكوفتين وعدم تعاطي الكحول بالإضافة الى النوم والراحة الصحية.

في حالة عدم وجود الضغط التدريسي الكافي في مرحلة المباريات هذا يعني مباريات قليلة وغير هامة لا حاجة للخلول في مرحلة انتقالية اقل يبدأ الرياضي فوراً بالتدريب للمرحلة التحضيرية القادمة.

المرحلة التحضيرية ومرحلة المباريات والمرحلة الانتقالية تعتبر هامة جداً في المجال التدريسي لجميع الألعاب الرياضية المختلفة. هذه المراحل تنقسم الى دورات تدريبية تختلف من لعبة إلى أخرى، ولكن مع هذا ستكون محاولة بسيطة لأيضاح الأهداف والتنظيم من هذه الدورات.

السنة التدريبية تتأثر بشكل أساسي بنوعية اللعبة الرياضية والمباريات الهامة التي ستعظم خلال السنة. هناك نوعان من الدورات: الأولى تمتد من بداية السنة الرياضية حتى نهايتها والثانية تقسم السنة الى قسمين.

ان تقسيم السنة التدريبية الى دورتين تتأثر بعدة عوامل أساسية أهمها: عند المباريات التحضيرية التي يحتاجها الرياضي للوصول الى افضل المستويات الرياضية ولكي يستعد للمباراة الرئيسية (بطولة، مهرجان، مباراة دولية).

الزراعة انشطة التي يحتاجها بين هذه المباريات التحضيرية وعدم ارهاقه. الوقت اللازم للتحضير للمباراة الرئيسية يحتاج عادة للتحضير الرياضي من ٦ - ١٠ أسابيع ومنه أفضل القدرات الجسدية - الرياضية عند الرياضي للوصول الى افضل النتائج الرياضية في

في علم التدريب الرياضي توجد أسس ومبادئ رياضية ترتكز على العلوم البيولوجية والتربية والنفسية العملية التي يتوجب على المدرب أخذها بعين الاعتبار والاستناد إليها في تدريباته المختلفة. هذه المبادئ تعتبر أساساً لجميع العمليات التربوية المختلفة ومن ضمنها التدريب الرياضي وتسمى «المبادئ».

هذه المبادئ التي سنأتي عليها والتي تخص فقط بالتدريب الرياضي يجب تقرر في الاحكام والمحتوى والوظائف المختلفة تعتبر مبنية على جميع الاماكن الرياضية المختلفة لأنها ترتكز على الأسس العلمية والتربية ولها تعلق من الحركة الرياضية التي توصل بها علم الرياضة الحديث.

من هذه الأسس والمبادئ كتبت الكثير من الكتب والاطروحات العلمية التي لا مجال الآن لتفصيلها، سأسهب، فلما ستكون محاولة بسيطة ومختصرة لشرح اهم هذه الأسس.

### ١. الضغط التدريسي

ان الضغط التدريسي الخارجي كما ذكرنا سابقاً يجب أن يتلاءم دائماً مع القدرات الجسدية للرياضي العامة للرياضي ولا قلن بوصلا الى نتائج رياضية عالية.

من ناحية أخرى ان عدم الزيادة التدريسية في الضغط الخارجي وإبقاء الكثافة والشدة والكمية دون تغيير لا تؤدي الى التطور بل تقلل من القدرات الجسدية والنفسية عند الرياضي. هذا المبدأ يتلهم مع الرياضيين المبتدئين والتقدمين والاحتراف.

في التدريبات الفنية التكنيكية - التكنيكية يزيد المدرب الضغط التدريسي الخارجي بزيادة الوظائف الحركية المختلفة مثل تغيير سرعة اداء الحركة، تغيير نقطة الانطلاق، تقليد عدة عناصر تكتيكية معاً، تغيير بعض الشروط التدريبية الخارجية، تعليم حركات فنية معقدة وغيرها تؤدي الى تطوير القدرة الحركية التنسيقية عند الرياضي وتزيد من ليونته ورشاقته وسرعة رد فعله.

اما فيما يتعلق بالقدرات الجسدية، القوة، السرعة، والطاولة، فالخوصات تبت اهمية زيادة حدة وشدة التدريبات وصحيتها التي تختلف من لعبة رياضية إلى أخرى.

هذه الزيادة تزداد مع تطور القدرات الجسدية - الرياضية العامة وخاصة عند الرياضي. من ناحية أخرى تعطينا الخبرة والتجارب فكرة واضحة عن أهمية التركيز على الرياضي في فترة الجبل الصاعد لاستطاعته الوصول الى نتائج رياضية افضل وأعلى في حالة التدريبات الصحية والتي تتصاحب بثلاثة مبادئ رئيسية:

زيادة عدد التدريبات حتى تصبح يومية. زيادة حجم ومقدار التدريبات اليومية ولكن بنفس كثافة التدريب. زيادة الكثافة التدريبية.

هذه الامور الثلاثة يجب ان تنفذ الواحدة تلو الأخرى على التوالي ولا يجب للمدرب تنفيذها تدريسي زائد لا يتحمله الجسم ويضعف بالتالي القدرة الجسدية الرياضية العامة عند الرياضي.

### ٢. الضغط التدريسي السنوي

هذا المبدأ يلزم الرياضيين على التدريب الجدي كل السنة بدون انقطاع. هذا التدريب يجب ان يكون علمياً ومخططاً وتزداد كفاءته وحده ومقداره تدريجياً. ان التدريب السنوي غير المنقطع يضمن التأقلم الجسدي والعضلات الرياضية المختلفة ويرفع من مستواه. اما الانقطاع عن التدريبات فيرفع القدرة الجسدية الرياضية الى الارتفاع ويمكن ان يؤدي الى حدوث امراض مختلفة في الجسم هذا عند خطورة الجرح الرياضي.

يجب ان يبرمج وينفذ بصورة يستطيع بها الرياضي الاستعداد الجيد للمباريات خاصة الرئيسية والهامة منها.

هذا التدريب يجب ان يكون شاملاً ويستطيع ان يتطور ويتغير القدرات الجسدية - الرياضية والقدرات الفكرية والحركات الفنية التكنيكية التكنيكية هذا

## الى متى هذا الاستهتار بالرياضة وبالفرق الرياضية؟! عفو خطيب

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.

وقال الاثنان في النهاية: اننا نشكر جمهور كابول ومؤيدي والفرقة الذين يراقبون الفرق ويشجعونها.

توجد ميزانية. وقال لنا: اقترح عليكم ان تبادروا الى عمل تطوعي لاقام العمل فوافقتا على الفكرة ولكن شرط ان يقدم المجلس مواد البناء لكن الرئيس رفض تقديم أية مساعدة بحجة عدم توفر الميزانية.

وقال محمود عياشي ان الامطار التي هطلت منذ بداية موسم الشتاء جرفت أرضية الملعب ولم يعد صالحاً، اطلاقاً، للاستعمال. وقد اتصلنا مع رئيس المجلس، في الفترة الأخيرة، وطلبنا السماح لنا بالتدريب في ساحة المدرسة لكنه رفض الاستجابة لطلبنا هذا بحجة المحافظة على ممتلكات المدرسة. وهكذا لم يبق لنا أي مكان تجري تدريباتنا فيه سوى... الشارع العام.

وأجمع السيدان أحمد هوش ومحمود عياشي على ان العودة التي اطلقها رئيس المجلس قبل الانتخابات انقضت حقيقتها وخاصة حين يهددنا بالشرطة عندما نواجهه ونطالبه بحقوقي.



## تفكير

اعتقد ان هذه المباراة ايضاً سيكون مصيرها التعادل.

٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٢٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٣٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٤٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٥٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٦٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٧٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٨٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

٩٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٠٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١١٩ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٠ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢١ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٢ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٣ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٤ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٥ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٦ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٧ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.

١٢٨ - بيتك تكاف - بي جودا تل ايبيد.



### حكماء اليوم

تقدم ولكن لا أقول سعيد  
وكم وإن طال اللي سبيد  
(حافظ إبراهيم)

### طرفة اليوم

سيلي القطان ! هل حقا حين وقوع مأساة تكون آخر  
من يترك السفينة ؟  
نعم ! ولكن في حالة غرق السفينة اما في حالة تطايرها  
في الهواء فارتكها معهم.

### رياضة ... رياضة

#### عزمي نصار ينتصر من الدقيقة الاولى في المباراة الموجهة

● مكاني طرة - هوبويل الطرة (١٠٠ متر)  
● طرة - من محمد طيب - فاز فريق مكاني طرة على فريق هوبويل  
الطرة بنتيجة (١٠٠) في المباراة الموجهة بينهما من الاسرع الثاني عشر  
الدوري والتي جرت طرة امس الاربعاء (١٧/١٢) على الملعب البلدي في طرة.  
سجل هدف الفوز لكلاي طرة اللاعب عزمي نصار في الدقيقة الاولى من  
المباراة (دول وجه التحديد - بعد مرور ٥٤ ثانية على انطلاق  
ويبدأ مرسلا ان المباراة كانت جبهة الجبهة وبقيت باقي الشوط  
كلا الفريقين وانتهى فيها لاعب مكاني طرة سحر عيسى بحكم المباراة والفوز  
بفريق مكاني طرة (١٠٠) بنتيجة  
ويبدأ على هذه النتيجة ضد فريق مكاني طرة من المباراة المقبلة في  
الليلة الرابعة ويحضره الان برصيد (٩٤) نقطة في جبهة طرة فريق هوبويل  
الطرة من المباراة السابقة في الليلة الثالثة ويحضره الان برصيد (١١١) نقطة  
وقد استقطب من هذه المباراة فريق مكاني طرة اللاعبين (١١) من طرة  
الثانية الى السابعة ويحضره برصيد (٩٤) نقطة ايضا.

### جاهرينا تستعد عبر أروع

وقال: ما تزال في أرض فلسطين  
جارية كثيرة للدفاع عن النفس، وما تزال  
هذه الجبهة تستعد للدفاع عن النفس، وقال:  
في ختام الاجتماع اتخذت سلسلة  
من القرارات أهمها الدعم الكامل للجبهة  
الوطنية للدفاع عن الأراضي والتأكيد  
على الاشتراك الفعال في المؤتمر واستكمال  
أغلق منطقة ١٠٥ في الثالث الشمالي  
ومصادرة أراضي الشهيد ودعوة جاهرينا  
العربية في إسرائيل للانضمام حول الجبهة  
الوطنية للدفاع عن الأراضي.

● المكر - من مكتب «الاجتماع» في  
عكا - عقدت لجنة الدفاع عن الأراضي  
في المكر يوم ١٨/١٢/٨٦ اجتماعا شعبيا  
عاما تحضيريا لمؤتمر الدفاع عن الأراضي  
العربية.  
اتخذ الاجتماع أحد خطيب نائب  
رئيس مجلس المكر وقال كان عدد سكان  
قرية المكر في العام ١٩٤٨ (٥٠٠) نسمة  
وكانوا يملكون (٩) آلاف دونم. أما اليوم  
فعدد سكان القرية (٦) آلاف نسمة  
ويملكون (٥) آلاف دونم فقط أي ان عدد  
السكان ازداد بنسبة ١٢ مرة، بينما  
انخفضت ملكيتهم في الأرض (٥٠) بالمئة  
نتيجة للمصادرات.

وتكلم السيد محمد عبد الرحمن  
ابوعيشة (ابو العبد) عضو سكرتارية  
اللجنة المحلية للدفاع عن الأراضي،  
فقال: كل حركة سياسية أو اجتماعية لا  
تلتزم بالعمل للثواب المعلن من أمالي  
وأمال الشعب التي تنمي إلى قان مالا  
الفرق والازوال. وكل حركة سياسية  
تستند وتستند في دعائها الذي على اعلاه  
شعبها، وتكون اقلامها مأجورة حاقلة  
واصحابها يعيشون في بروج عاجية. فاقم  
مها لتفوق بالخدمات للثروة ومها رفعا  
شارت النصير وتوسعا بالثروة فاقم  
لجميعها احد سوى انفسهم ومصيرهم  
الحتمي الزوال والقتل السريع. وكل  
واعظ في مسجد أو قس في كنيسة أو  
حاخاما في كنيسة، مهما كان لسانه ذريا  
وعظته بليغة، اذا خلت من الحضي على  
الحق والحرف وفعل الخير ومقاومة الظلم  
وجب الانسان ان هذا الارض، وذلك في نادي  
وجان رعبد.

وقال: الحركة السياسية الوحيدة في  
بلادنا الملتزمة بقضايا شعبها وللديمومة  
والثبات هي جبهة شمال ولاحين ومتفقين  
والتي تزداد غنا وعنفوانا كلما تقدم بها  
العصر، هي جبهة الجبهة الديمقراطية  
للسلام والمساواة والتي قبل عتا انها  
أشرف ما في هذه الأمة من محيطها إلى  
خليتها.  
ثم تحدث سالم جبران رئيس تحرير  
الجديد فقال: جاهرينا شعبنا مستعد للثقة  
بالمطرق والبرنامج والقيادة التي صنعت  
يوم الارض، وان مصادرات الأراضي لم  
تبق أرضا لجاهرينا تاهلك من أرض  
للازعة. يحرضون على لجنة الدفاع عن  
الأراضي بانها شيعية، لانهم لا يريدون  
استمرار الدفاع عن الأرض وللشعب  
ويحرضون زعماءهم لانه جاهرينا عن  
قضاياها المصرية.

المحرر المسؤول: توفيق طوي  
مكتب التحرير والادارة:  
شارع الخيري ٩١، حيفا  
هاتف ١٩١٩٧/٢ - ٤  
خارج المواصلات:  
ص.ب ١٠٤ - حيفا - ٣٦٠٠٠  
المطبع:  
شارع الرادي ٤٣، حيفا هاتف  
٧١٦٤٧ - ٤

## في اجتماع اللجنة التنفيذية، أسس:

# الجبهة تدعو الى الاضراب والتظاهر من اجل

## الغاء الخطة الاقتصادية الحكومية الجديدة

● كتل اللجنة التنفيذية كلها تجمع على معارضة الخطة الاقتصادية الحكومية الجديدة \* بنيامين  
غونين يدعو الى النضال ضد ميزانيات الحرب والاحتلال والاستيطان \*

٧ - ان ارتفاع جلول غلاء المعيشة  
في شهر تشرين الثاني بنسبة ٢٩٪ - على  
الرغم من سخط الأجور وتقليص علاوة  
الغلاء وتجميد الاسعار الرسمي - يثبت ان  
الحط الاقتصادي - الاجتماعي  
الحكومي، في الملاي، لا يمكن ان  
تشفي الامراض التي يعاني منها المجتمع  
الاسرائيلي واقا بالعكس، فهي تعمق هذه  
الامراض وتزيد من حدة هذه الامراض.  
وهذا يثبت ايضا ان لا العمال ولا  
اجورهم هم المسؤولون عن الأزمة  
الاقتصادية - الاجتماعية وليسا هم  
السبب في اغلاق المصانع وقفل العمال  
وانسحاب التجار والتقاطب الاجتماعي.  
ان المسؤول عن كل ذلك هو الكود -  
المخارج وسياسة الحرب التي تتبناها والتي  
يكلف تنفيذها مصروفات عسكرية هائلة  
لا يستطيع الاقتصاد الاسرائيلي تحمّل  
الوزن المالي (السبب) للسلم  
الاساسي وتقليص ميزانيات الرفاه والعام  
علاوات الامنية للمتقاعدين وقفل  
آلات العمل من الخدمات العامة  
والقطاع العام وغيرها.

للسهروت، اسرائيل كيار، دعا في  
بداية الجلسة الخروج بقرار موحد ضد  
الخطة الحكومية مقصلا بنودها.

### اقترح كتلة الجبهة

وفي ختام البحث قدمت كتلة الجبهة  
اقتراما للتخلص من هذه الخطة  
١ - تمتد اللجنة التنفيذية بالجبهة  
الجديدة التي تشنها حكومة الكود -  
المخارج على اجور العمال ومستوى  
معيشتهم وحقوقهم والتدخلات في  
لصالح الاعيان في مجال الضرائب وفي  
مجال الاستثمارات، التواي لاقف كل  
التسهيلات الضرائية التي منحت، حتى  
الان، للعمال والمعلمين، فرض الضريبة  
على حصص التأمين القومي، الموازنة  
لاقلاد علاوة الغلاء فرض رسوم على  
التجارة والمصارف، فرض ضريبة على  
الدعم المالي (السبب) للسلم  
الاساسي وتقليص ميزانيات الرفاه والعام  
علاوات الامنية للمتقاعدين وقفل  
آلات العمل من الخدمات العامة  
والقطاع العام وغيرها.

### هنية يستأنف مطالبا بالغاء أمر الابعاد



رئيس تحرير صحيفة «الشعب» القسيسة اكرم هنية، يرفع شارة النصر لدى دخوله قاعة المحكمة العليا في القدس يوم الثلاثاء (١٧/١٢). ولكن المحكمة اجلت قرارها بشأن أمر الحكم العسكري بطرده من وطنه وكانت المحكمة نظرت في استئناف تقدم به هنية مطالبا بالغاء قرار سلطات الاحتلال الصنفي القاضي بابعاده (صورة خاصة بهيئة الاعلام عن صحيفه)

### فصل مئات العمال وتجميد الأجور ورفع أسعار السلع الأساسية وعدم المس باستثمارات أصحاب رؤوس الأموال

تخطه لا تقصد ولا توي فرض ضريبة  
اي كانت على الارواح التي تدوم  
الاستثمارات في البورصة.  
وادي الوزير بان خطته هذه ترمي  
الى تحقيق (٣) اهداف اساسية هي:  
١ - زيادة الناتج المحلي الخام بنسبة  
٧٤٪ - ثانيا - تقليص العجز في ميزان  
المُدفعات بحوالي نصف مليون دولار في  
السنة - ثالثا - تخفيض نسبة التضخم  
للمال الى مستوى أقل مما كان عليه في  
السنة الماضية.  
هذا وسارع الناطق بلسان وزارة  
الاقتصاد الى التأكيد على هذه البود فور  
نشرها. أما، فأكد ان وزارته تعارض اي  
تقليص في ميزانياتها لا بل فانها تطالب  
بزيادةها.

● القس - قدم وزير المالية،  
موشي نيسيم، أسس الاربعاء،  
خطة وزارته الاقتصادية الجديدة  
الى وسائل الاعلام وأعلن انه  
سيدعمها الى الحكومة في جلستها  
التي ستعقد في ١٨ كانون الأول، وقال:  
«هذه الخطة هي خطة الحكومة الجديدة  
في مواجهة التضخم والارتفاعات  
في الاسعار. الخطة تهدف الى خفض  
الاجور والحد من المصارف والمصارف  
والحد من المصارف والمصارف». وقال:  
«هذه الخطة هي خطة الحكومة الجديدة  
في مواجهة التضخم والارتفاعات  
في الاسعار. الخطة تهدف الى خفض  
الاجور والحد من المصارف والمصارف  
والحد من المصارف والمصارف».

### وفاة فاضلة من عيلون

● عيلون - من مكتب «الاجتماع» في  
الناصرة لمراسلة عدي زريق - شيت  
جاهرينا غشيرة من عيلون والقرى الجاورة  
يوم الاثنين (١٧/١٢)، جشان القديفة  
وردة ابراهيم عوري (سورور) التي وانفاتها  
للجنة عن عمر يناهز ال (٧٧) عاما.  
وتتقدم عيلون والقرى الجاورة  
والجبهة الديمقراطية في عيلون باجر  
الناصري الى ابناء وبنات القديفة والى  
جميع اقارب القديفة راجين لم الصبر  
والسكون.

### تعزية

رئيس وأعضاء وموظفو مجلس كفرقرع المحلي يتقدمون بأحر التعازي الى  
الزميل الاستاذ خيري عثمانة وجميع عائلة عثمانة بوفاته المفاجئ

شريف عثمانة  
(ابو روية)

التي توفي عن عمر يناهز ال ٦٠ عاما، اثر نزلة قلبية حادة. للتقدي الرحمة وتلويح  
حسن الزمان

سليمان جبر عثمانة - رئيس مجلس كفرقرع المحلي

### نعني

لجنة تدعى المسنين في كفرقرع تعني بزيد الخزن والاسي عضو ادارة النادي  
الملاج

شريف عثمانة  
(ابو روية)

التي توفي عن عمر يناهز ال ٦٠ عاما وتقدم بأحر التعازي الى ابناء القديفة  
واقاربهم وجميع عائلة عثمانة

للقدي الرحمة وتلويح حسن الزمان

جبهة شيوخ وطرح وغشيرة المسنين - كفرقرع

### أسمة فتية لا تقوت مع المحتل العربي الكبير

● عيلون - من مكتب «الاجتماع» في  
الناصرة لمراسلة عدي زريق - شيت  
جاهرينا غشيرة من عيلون والقرى الجاورة  
يوم الاثنين (١٧/١٢)، جشان القديفة  
وردة ابراهيم عوري (سورور) التي وانفاتها  
للجنة عن عمر يناهز ال (٧٧) عاما.  
وتتقدم عيلون والقرى الجاورة  
والجبهة الديمقراطية في عيلون باجر  
الناصري الى ابناء وبنات القديفة والى  
جميع اقارب القديفة راجين لم الصبر  
والسكون.

يمكن الحصول على تذاكر للمشاركة في هذه الامسية بالاتصال  
مع الهاتف: ٥٣٣٧٧٥.

### اعتقال عضو الحزب الشيوعي ابراهيم وتد

● جت - من مكتب «الاجتماع» في الطيرة - اتهمت قوة من الشرطة في ليلة  
الاثلاث (١٧/١٢) منزل عائلة المرحوم فريد وتد من جت واجبرت فيه تفتيشا  
دقيقا واعتقلت ابن العائلة عوفر الحزب الشيوعي ابراهيم، صاحب مكتب  
السيارة للاعلان والنشر وعمر الكتاب القليل والمسيرون.  
هذا ولم تذكر الشرطة اسباب الاعتقال التي حملها على هذا الاعتقال والتفتيش  
والاعتقال، كما لم تبلغ عائلة وتد عن مكان اعتقال ابنها ابراهيم.  
ويذكر ان افراد الشرطة كانوا قد حضروا الى مكتب «السيارة» - مكان عمل  
المحتل - قبل اعتقاله بيوين ولم يبيدهم فتركوا بلاغا يطلبون فيه حضوره الى  
مركز شرطة الناصرة. لكنه اجري اتصالا معهم وابلغهم بضرورة ترحيله دعوى  
رسمية اذا اردوا التحقيق معه. وهكذا عادوا واعتقلوه كما ذكرنا.  
وعلم مراسلنا ان عائلة وتد اوكلت المحامي فتحي شبيطة للاعتناء بالقضية  
ومعرفة اسباب الاعتقال ومكانه.

### «دقار» تهب لدعم الحملة المشبوهة ضد

### لجنة الدفاع عن الاراضي

● حيفا - مكتب «الاجتماع» - أكدت صحيفة «دقار» ما اعلمه بيان الجبهة  
الوطنية للدفاع عن الاراضي حول دور السلطة الشيوعي في الحملة المشبوهة  
للمعادية للجنة الدفاع ولسيروتها واهلها القتالية وذلك ضد جبهة الجبهة  
في عيلون. من يوم امس (١٧/١٢)، بدأ مراسلها محمد خليل رئيس جبهة  
واضحت فيه الى جبهة الجبهة المشبوهة ضد اللجنة الوطنية للدفاع عن  
الاراضي وقادتها. وكانت سبقتها الى ذلك صحيفة «هافوتس» يوم (١٧/١٢).  
(راجع «الاجتماع» - ١٧/١٢).

● حيفا - مراسل «دقار» انه ومن مكتب «الاجتماع» يستطيع ان يشرح ويوضح  
زعم في حيفا ان دقار قد تم دفعه الى جبهة الجبهة المشبوهة ضد جبهة الجبهة  
الترابيع من المواطنين العرب وبسبب شخصيات شعبية ورواية وادعاء  
سلطات عليا وكاتب وشاعر ومتقنين (د. د. د.) يملكون سلطة عليا في  
تحقيق رصيدها.

● اما جبهة التحقيق - هذه - حسب خليفة «دقار» - فهي مطالبة بالتحقيق  
في جميع الجوانب والاساس في دقار في تشارطات واعمال لجنة الدفاع عن الاراضي  
في ذلك الجانب المألمة منذ العام ١٩٧٦. وحتى للوقت.

● وكشف خليفة في حيفا عن ان هذه القوة التي تحرض على الجبهة  
الوطنية للدفاع عن الاراضي ومسيرتها القتالية وقادتها هي جبهة الجبهة  
التي تتخفي في مرفقها القوي يوم ٢٠ اجري، عسكريا وموسميا، تصور  
الاجرام والاضرابات السياسية في الشارع العربي.

## اجتماع في كفر ياسيف تحضيراً لمؤتمر

## الأوضاع الاجتماعية في الناحية العربية

مروان دوري سكرتير رابطة الجامعيين  
واحد من عدد من اللجنة المبادرة في منطقة  
عكا.

وفي نهاية الاجتماع شكلت لجنة  
منطقة للاعداد للمؤتمر من (٣٦) كما  
اختر منهم خمسة يمثلون المنطقة في اللجنة  
التحضيرية للمؤتمر العتيد.

### عمال «آل أوف»

### يقومون باجراءات

### تباطؤية

● تل أبيب - يقوم عمال مصنع آل  
أوفه لاتاج الادوات الالكترونية في  
فيس تصويبه باجراءات تباطؤية في  
العمل منذ اسس الاول، الابعاد  
احتجاجا على استمرار تنكز ادارة المصنع  
لمخروم ورفضها ترقيتهم بدرجة واحد  
كما تنص اتفاقية الاجور الاخيرة في  
الخدمات العامة.

● تل أبيب - عمال مصنع آل أوفه  
نقل (١٢٠٠) عامل، مصنع عمال فيس  
تصويبه بالمصادرة على إعلان نزاع عمل  
في المصنع.

● وتندعي ادارة المصنع ان اتفاقية  
الاجور في الخدمات العامة لا تطبق على  
عمال «آل أوف» وترفض اقتراح لجنة  
العمال بتعيين حكم خاص في الموضع.

### امر عسكري يمنع جنود

### الاحتياط من نشر

### شهاداتهم حول

### ممارسات المستوطنين

### في المناطق المحتلة

● تل أبيب - أصدر الناطق بلسان  
الجيش الاسرائيلي امرا يمنع جنود  
الاحتياط اللذين ادوا خدمتهم في مدينة  
الاحتلال المحتل من نشر شهاداتهم حول  
ممارسات المستوطنين  
الذين تخطه منذ المواجهات الفلسطينية  
بعد تصرف هؤلاء المستوطنين تجاه  
قوات الجيش.

● اعتمد الناطق لاصدار امره المذكور  
على بند في القانون يمنع جنود الاحتياط  
من استعمال معلومات حصلوا عليها  
خلال خدمتهم العسكرية.

● وادعى مصدر عسكري مسؤول انه  
يتمسك بالحدود بتوجيه الصحافة فقط بعد  
ان يقدموا شهاداتهم الى الجهات  
المسكبة للمسئولة وفشل هذه الجهات  
بحل القضية.

### «هأجار» - مركز قطع السيارات م.ض.

### المنطقة الصناعية يهود - تل ٣٦١٤٥ - ٠٢

### مزايا لبيع سيارات وقطع غيار

### ٨٦/٣

١ - بيع خصوصية ٥٠٤ موديل ٨٣ اوتوماتيك بعد ترميم  
٢ - سيارتي ٥١٠ موديل ٨٣ بعد ترميم  
٣ - راكوتور كيس ١٠٧٠ تفتيكية بعد ترميم  
٤ - دراجان تارتان من النوع الكبير واخران من النوع الصغير التفتيكية  
تفت.

٥ - حوالي ٢٠٠ قطعة حاج مختلفة، بعضها مضروب بشكل بسيط  
٦ - حوالي ٣٠٠ قطعة ميكانيكية مختلفة، بعضها مضروب بشكل بسيط.

يمكن مشاهدة ما سبق ذكره في ساحة الموزن القائم في حيفا كل يوم بين  
الاساعات ٨ صباحا وحتى ١٤ ظهرا من يوم ٨/١٢/٨٦  
تقدم الاتحاديات مرفقة بحواله بنكية بقيمة ٢١٠٠ ش.ب يوم ٨/١٢/٨٦  
الساعة ١٢ ظهرا.

من الممكن تقديم الاقتراح بكل بدل على حدة أو بالحدود كافة  
للمسألة والتعلق تراجع بوضعها الحالي.

تتلقى الشركات والمؤسسات وشركات التأمين الاضافية بوضعها للشعري  
الشركة غير ملزمة بقبول العرض الا على حدة أو على عرض آخر.